এডিটোরিয়েল

বন্দ–ব্লোকেদ থিংনবা আইন শেম্বা

হৌখিবা চহী ২০ হেন্না মণিপুরদা বন্দ অমসুং ব্লোকেদনা মরম ওইরগা খুৎশেমগী পোৎ–টৈ তাংবগী থৌদোক কয়া থোক্তুনা লাকখি। ১৯৯৭ দা ইন্দিয়া গভর্ণমেন্ট অমসুং এন এস সি এন (আই এম) অনীগী মরক্তা সহি তৌনখিবা এগ্রিমেন্টকী মখা তারকপদা খ্বাইদগী চাউবা ৱাথোক অমা ওইখিবসি নেম্লেল হায়রে নম্বর–২ হায়রগা খঙনরিবা ইম্ফাল–দিমাপুর লম্বী অসিদা চেল্লিবা গারীশিংদগী আইননা য়াদবা মখলগী টেক্স লৌবা অমসুং মদুদা করিগুম্বা শিংনবা য়াওরগনা গারী অদু মৈ থারগা মাঙহনখিবা নৎত্রগনা গারীগী ড্রাইভর অমদি হেন্দিমেন ফারগা থিহৌদবা টেক্স অদু থিহনবা হায়বসিনা খঙখিবনি। মসিগীদমক অমসুং থৌওংসি থিংনবগীদমক মণিপুরগী মীয়াম্না হায়রে প্রোটেক্সন ফোর্স অমা লিংদুনা নেম্লেল হায়রে অসিদা অথিংবা য়াওদনা অমসুং ইন্নিগেল ওইবা টেক্সশিং লৌহন্দনবা হোৎনবীয় হায়না সেদ্রেল গভর্ণমেন্টতা হঞ্জিন–হঞ্জিন হায়খি। অদুবু মীয়ামগী ৱাকৎ অদু থবক্তা ওছোক্লবা মতমদুগী ষ্টেট গভর্ণমেন্ট অমসুং সেদ্রেল গভর্ণমেন্টনা হোৎনখিবদি লৈতে। পুম্নমক অসি ঙসিদি কাউথোকশুগা মণিপুরদা অনৌবা লৈঙাক অমা হেক লাকপগা মতম কক্তবা নেম্লেল হায়রেগী ব্লোকেদ অদু হন্দোকখি অমসুং চুরাচান্দপুরদা মার্টিয়র ওইখিবশিংগী অশিবা হকচাংশিং লৌদুনা অরোইবা মখৌ মঙম পাঙথোকখি। মসি মণিপুরগী পোলিটিকেল হিষ্টরিদা অচৌবা অমদি অনৌবা রেকোর্দ অমা ওইহম থোকই। মসিনা পোলিটিকেল এঙ্গল অমদা য়াম্নখিবা ওইবা তারবসু ঙসিমক লৈঙাক অসিনা বন্দ অমদি ব্লোকেদকী অকিবা অদুমদি লৈরি হায়বসি হন্দক ষ্টেট কেবিনেটনা হায়রিবা খোঙজংশিং অসিগী মতাংদা অনৌবা আইন অমা শেম্বগা ফীরেপ অমা লৌরকপসিদগী তাকই।

মতাং অসিদা মীয়াম্না হংনিংলিবা ৱাফম অমদি মণিপুর লৈঙাক্লা শেম্বা এঙ্গ অদু য়ুমথংনবা ষ্টেটশিংনা ইকাইখুম্বা উৎপীরক্কদরা হায়বা অসিনি। মণিপুর লৈঙাক্লা বন্দ অমসুং ব্লোকেদ কৌরিবশিংগী মায়কৈদা লম্বী থিংদনবা অমসুং মখা তানা অদুগুম্বা থৌদোকশিং থোক্লক্তনবা আইন অমা শেম্বা তারবসু করিগুম্বা ৱাথোক অমগীদমক নৎত্রগা ইশু অমদা বেজ তৌদুনা মণিপুর ৱাংমদগী পীরকপা প্রেসরনা মরম ওইরগা হায়রিবা নৌনা শেমগনি হায়রিবা আইন অদুনা নেম্লেল হায়রে ঙাক–শেন্নবগী দাইত্ব অদু লৌবা ঙমগদৌরিবরা হায়বসি হংবা তাবনি। বন্দ অমসুং ব্লোকেদকী খোঙজং নত্তবা মীয়ামগী দিমান্দ ফংনবা চখবা খোঙজংশিংদা বন্দ অমসুং ব্লোকেদ তৌদবা তারবসু মপুং ওইরিবা ইম্ফাল–দিমাপুর লম্বী অসিদা মণিপুরগী গারী চেল্লিবশিংগী মীওইশিং অমদি গারী মপুদদি য়াম্না তংদু–লৈতাদবা ফীভম অমদা মশাগী মখৌ তৌবদৌনা উরি। আইন অমা লৈঙাক্লা শেমদুনা ষ্টেটসিদা চৎনহনগনি হায়বা তারগসু তোঙান তোঙানবা ইশুশিংনা মরম ওইরগা হায়রিবা আইন অসি চৎনবা য়াদবা অমা ওইনা অদুমক লাকখি। হায়নিংলিবদি মরী লৈনবশিংনা শেন্নিবা আইন অসিনা কদায় ফাওবা মীয়ামগী তাংদু–লৈতাবা শক্তম পুরকপা ঙমগদগে হায়বসিনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ষ্টেটসিগীদমক্তা কনানা ৱাতেম্বীগদগেনে?

ইকায় খুম্নজরিবা এডিটর,

ঙাংবদি ঈশিং লিংফম লৈতবদু মঙাইরে, তৌথোরকপদদি থুং লাওই হেম্রোল দিপুটিকানা ঙাংথোরকপসিদি ঙা লৌহবসু চাবা ঙমগদবা মাল্লিদা। হৌজিক লৈরিবা মন্ত্রি অঙম অথৌ পূন্নমক মমাঁলৈবাক্কী মরমদা য়োনা তিঙ্গোক থেনবদু মঙাই, তৌবতবু করবার তৌবনিনা শেন্দোংগী খল্লগা কিদবগী ৱাতনি। ঙাংই শকইবা পূন্নমক ট্রাইয়েল তৌদুনা ঔরাইরিবনি অহাংবা মফম কা, ফম্মুদা হিপ্পা হিপ্পা হয়েং করি হায়সিগবা। নখোয় নখোয়না ফত্তবদগী লাল্হৌবসু পোক্লকঅ, জে এ সি থোরক্লে, ব্লোকেও, বন্দ তারক্লে, ধর্নাসু ফমদুনা লৈরদে হোমলেও চোংথোরক্লে, অলটনতৈব এরেঞ্জমেন্ট, পীছ একোর্ড মথং মথং ওম্বরক্লেদো। নখোয় ফৈ হে–শিংই হায়না লৌরিব্রা হায়মী? শান্তি পুরক্লে হায়বখঙনি নখোয়না মী খরা তিনবা মফমশিংদা শক উৎলগা লাওরমদৌরিনি, মোদি ৱেভ লৈতে, খোংঙগা খঙগনি অদু অদা...। সোমদদি লৌবুক মখৈসু য়ুম–কৈ কারখানা চেক্লোন অতৈ কয়া শাজিনবগা লোয়ননা ট্রেনসু হোয়জিল্লকইবনি। মীপান তাংদনা হিংনববা হোৎনগদবনি লাওশিন্নরগা চাওখৎ থৌরাং শেনফম মখৈ য়েনখাইনদুনা মণিপুর থুমনা তুম্বগুম তুংক্লি। ৱাথোক লাম্থোক ময়াম পরেং লাক্লববু হকচাং নাই, কোক চিকই লৈথোক্লি। ইংনা চিক্লা পানসি হায়রবদি ইমা লমদমগী ৱারী ৱাথোঙসিবু পীক্লিবা অঙাংশিংদগী হৌরগা মিডল ক্লাস ফাওবগী সিল্লেবসতা হাপ্তুনা খঙহনহৌদ্রবদি ক্লালিটি এড়ুকেসন থিবা রাগনিএ। লৈরিবা য়ুমথংনবা ষ্টেটশিংনদি চফু কাইরা ক্লাক্লা হরাওবগুম্বা ঙসিসু মীতোপ্পি হায়রিবা কুকি কাঙবুনা ইরাং শাগৎলিবসি হরাওরিবনি। মসি পূন্নমক নখোয়না মমাঙউঙৈদগী চৎনরকখিবা লীরমসি মতমদুগী লৈরকখিবা শক্তম পূন্নমক নীংশিংদুনা অচুম্বা তাকপা ঙমদবগী মীতোপ্পা মমিৎ মনা শুকতোকপদা নখোয় চুম্নরোই নীংইবদো নীংবিরুনু। লমদমসিগী মীয়ামসে অচুম্বদুতনি পাম্লিবা হায়বসি খঙনা ৱায়েল পুথোকপীয়ু। লমদমসিগী য়াইফনবদি নঙ ঐখোয়তনা তৌগীদবনি মীতোপ্পা লাক্তুনা ঐখোয়গীদমক ফনবা শীনগদবা নত্তেএ।

অদোমগী,

লোইতোংবম সোতুজাও মীতৈ

ঙাইরাংবম অৱাং লৈকাই

থম্মোয়গী মসলদা ঈচেল ৱাৎপগী অমদি হার্ট এটেক লায়না

ডা. এলাংবম কুলধবজ সিংহ

'কোরোনরি অরটরি ডিজিজ' (coronary artery disease) নৎত্রগা 'ইস্কেমিক হার্ট ডিজিজ' (ischaemic heart disease) হায়বসি থোমোয়গী মসলবু ওক্সিজেন পীরিবা 'কোরোনরি অরটরি' (coronary artery) হায়না খঙনরিবা ঈ উতোং অদুগী মখুল খুজিক্লকপদগী ঈচেল ৱাংলকতুনা থবাক নারকপা লায়নানি। মসি 'এথরোসক্লেরেসিস' (atherosclerosis) হায়দুনা থোমোয়গী মসলদা ঈ পীরিবা ঈ উতোংশিংবু চিঙ্গাক্তা। সাওরকপা মহাও (থাউ) গী শরক্লা ফুনজিল্লকপদগী থোকহল্লকপা লায়নানি।

ঐখোয়না থবক কয়া শূবা কান্দা মিহল হুনবগী চাং হেনগৎলকপগা লোয়ননা হকচাদা ওক্সিজেনগী দরকার হেন্না লৈরকই। মতাং অসিদা মথক্তা পনচিংবা লায়না অসি চেনবা মীওইদুদি থবাক নাবা ফাওরক্কনি। থবাক নারক্লিবা অদু থবক শূবা লেপ্তুনা পোথারগদি কৈ। মসিবু ঐখোয়না 'ষ্টাবল এঞ্জিনা' নক্তুগা 'এঞ্জিনা পেক্টোরিজ' হায়না খঙনৈ।

ঈ উতোংশিং অসি ফুনজিল্লকপদগী খুজিক্লকপদা নত্তনা 'এথেরোমটোস প্লেক' হায়বদি ঈ উতোংগী মনুদা মহাওগী শরক্লা ফুনগৎলবিবা শরক্লা অদু কায়রকপা অমদি ঈ মতুম অমনা ফুনজিনবা য়াওরবদি ওক্সিজেন ফংদবগী থম্মোয় মসলগী শরক্ল খরা শিথরক্তুনা থোমোয়গী মখৌ নীংথিনা তৌবা ঙম্রক্লে। মসিবু 'একুট মায়োকার্ডিএল ইনফার্কসন' (acute myocardial infarction) হায়বদি ঐখোয়না শম্না 'হার্ট এটেক তৌবা' হায়না খঙনৈ।

হার্ট এটেক তৌবা হায়বসিদা থবাক্কী ময়াই থবা শরক্তা অরম্না নূং অমনা নম্বরকপগম নম্বরকপগা লোয়ননা স্বর হোনবদা ৱারকপনি। অদুগা থবাত্তদা নত্তনা পাম্নোম, ঙকশম, নঙ্গল অমদি পূকলোমদা ফাওবা নাবা ফাওরকই।

হার্ট এটেক তৌবদা চাদা ২৫ দি খুদোংথৌবা থোক্কল্লি। চাদা ২৫ অদুগী মনুদা তঙ্খায় অমরোমদি লোয়েংশঙ য়ৌনা নংনা লাইকক থীবা থোক্লে। লায়না অসি চেনবা মীদা অসিগুম্বা লাইকক থীবা অসি, খুদক্তা মরু ওইনা নুঙইহবা পাউ তাবদগী নৎত্রগা তুম্লিঙৈদা মঙলাক্লবদগীসু থোকপা য়াওনৈ। অমরোমদা, 'ডাইবেটিস' হায়বদি 'ঈশিং পৃকচংকী লায়না' হায়দুনা ঈদা চিনিগী শরক্ল হেনবা মীওইশিংদা নত্তুগা চহী য়াম্রবা মীশিংদা হার্ট এটেক তৌরকপদি থবাক নাবগী মহত্তা মিছন পীকথরকপা, স্বর হোনবদা ৱাবা অমদি হকচাং য়াম্না চোকথরকপগী লাইওং ওইনা হৌরকপা য়াই।

থোমোয়গী মসলদা ঈচেল ৱাৎপগী লায়না অসি হৌরকপদা 'ষ্টবল এঞ্জিনা' হায়দুনা থবক কয়া শূবা নৎত্রগা য়াম্না থুনা চৎপা কান্দা থবাক নাবা হৌরকই। অদুবু কুইনদি নাদে। পোথারগা নৎত্রগা ঈ উতোংশিং অদু লাওথোক্লবা 'কোরোনরি ভারোভিলেটর' চারগা খুদক্তা নাবা ফৈ। 'ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম' (ঈ সি জি) গী মতেনা থোমোয়গী করহা শরক্তা ইচেল ৱাৎপগে হায়বদু খঙচোকপা ঙম্পি। মসিগী মিদমক্তা করিগুম্বদা 'ট্রিমিল টেস্ট তৌরিক্তো 'ঈ সি জি' লৌবগী দরকার ওইরকপা য়াওই।

থোমোয়গী ঈ উতোংশিং অসি মফম কদায়না ফুনবগে হায়বদু খঙনবা 'কোরোনরি এঞ্জিওগ্রাফি' হায়দুনা উতোং মরী 'কেথেটর' না থোমোয়গী উতোংশিং অদুদা মচু শঙবা হীদাক কাপশীদুনা ফুনজিল্লির মফম খঙবা ঙমই। মখুল খুজিক্লক্লিবা অদুবু হিদাক চাদুনা ফহনবা ঙমদগদি 'কোরোনরি এঞ্জিওপ্লাষ্টি' হায়দুনা খুজিক্লিবা উতোং অদুগী মনুদা 'ষ্টেন্ট' হায়দুনা কবা খনবগুম্রা ঠৈঙাক ঙাক্তুনা অমুক হন্না খুজিক্লক্তনবা তৌই। অদুবু ঈ উতোংশিং অদু মফম কয়াদা য়াম্না খুজিন্দুনা ফুক্লবদি 'কোরোনরি অর্টরি বাইপাস গ্রাফটিং' (সি এ বি জি) হায়দুনা হকচাংগী অতোপ্পা মফমদগী ঈ উতোং মতৎ অমা লৌরগা শমজিল্লদুনা থোমোয়না ঈ রাংপা মফমদা ঈ পীশিনবা ঙমদুনা অনাবশিংবু চহী কয়া থবাক নাবা ফাওহন্দবা ঙমই।

হার্ট এটেক তৌরক্লবদি থবাক য়াম্রক কয়া নারক্লনি, পোথারবসু নাবা ফরক্লেই, স্বর হোনবদা রাশিল্লক্লনি, হকচাং য়াম্না শোম্বরক্লনি। অসিগুম্বা অসিদা 'ঈ সি জি' লৌরগা অমদি ঈদা 'কার্ডিয়াক এনজাইম' গী চাং য়োংলগা থোমোয়গী মসলগী শরক্ল খরা শিংরে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না হার্ট এটেক তৌরে হায়বসি য়ারিমখৈ থুনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঈ উতোংদা ঈ মতুম্না, ফুনজিল্লকপা ফনানবগীদমক্তা 'থ্রোম্বোলাইটিক ড্রগ' হায়রিবা হীদাক অসি হার্ট এটেক তৌরকপগী পূং ৬ কী মনুদা নৎত্রগা থেঙলবদা পূং ১২ গী মনুদা শীজিন্নহৌরবদি কায়বা ফংই। অদুবু হার্ট এটেক তৌরকপা অয়ায়বি থেঙনা লাইওং খঙবদগী হায়রিবা হীদাক অসি শীজিন্নবা নংদে। হোস্পিটালদা থোমোয়গী অরুবা লায়না পূং ২৪ কুপ্তা য়েংবা য়াবা 'ইন্টেসিভ কোরোনরি কেয়র য়ুনিট' (আই সি সি য়ু) থমদুনা অনাববু খুদক্তা লায়েংবা ঙমহৌরগসু অসিগুম্বা অনাবা মীওই কয়াগী খরায় কনবা ঙমগদবনি।

থোমোয়গী ঈ উতোংশিং ফুনজিল্লকপা নৎত্রগসু – ব্লড প্রেসর রাবা, ডাইবেটিস চেনবা, মরু ওইনা খ্বাঙগী মপাদা কা হেন্না নোয়থোক্তুনা হকচাংগী অরুবা লুম্ফম থোকপা চাংদগী য়াম্না হেনবা, চ্রুরু য়াম্না থকপা, হকচাং শাজেল রাৎপা, ঈদা মহাওগী শরক্ল (কোলেষ্টেরোল) হেনবা, চহী য়ামশিক্লরকপা (নূপাদা চহী ৪৫ দগী অদুগা নূপীনা চহী ৫৫ দগী) , অমদি অদুবু কুইনদি নাদে। পোথারগা নৎত্রগা ঈ উতোংশিং অদু লাওথোক্লবা 'কোরোনরি ভারোভিলেটর' চারগা খুদক্তা নাবা ফৈ। 'ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম' (ঈ সি জি) গী মতেনা থোমোয়গী করহা শরক্তা ইচেল ৱাৎপগে হায়বদু খঙচোকপা ঙম্পি। মসিগী মিদমক্তা করিগুম্বদা 'ট্রিমিল টেস্ট তৌরিক্তো 'ঈ সি জি' লৌবগী দরকার ওইরকপা য়াওই।

থোমোয়গী ঈ উতোংশিং অসি মফম কদায়না ফুনবগে হায়বদু খঙনবা 'কোরোনরি এঞ্জিওগ্রাফি' হায়দুনা উতোং মরী 'কেথেটর' না থোমোয়গী উতোংশিং অদুদা মচু শঙবা হীদাক কাপশীদুনা ফুনজিল্লির মফম খঙবা ঙমই। মখুল খুজিক্লক্লিবা অদুবু হিদাক চাদুনা ফহনবা ঙমদগদি 'কোরোনরি এঞ্জিওপ্লাষ্টি' হায়দুনা খুজিক্লিবা উতোং অদুগী মনুদা 'ষ্টেন্ট' হায়দুনা কবা খনবগুম্রা ঠৈঙাক ঙাক্তুনা অমুক হন্না খুজিক্লক্তনবা তৌই। অদুবু ঈ উতোংশিং অদু মফম কয়াদা য়াম্না খুজিন্দুনা ফুক্লবদি 'কোরোনরি অর্টরি বাইপাস গ্রাফটিং' (সি এ বি জি) হায়দুনা হকচাংগী অতোপ্পা মফমদগী ঈ উতোং মতৎ অমা লৌরগা শমজিল্লদুনা থোমোয়না ঈ রাংপা মফমদা ঈ পীশিনবা ঙমদুনা অনাবশিংবু চহী কয়া থবাক নাবা ফাওহন্দবা ঙমই।

হার্ট এটেক তৌরক্লবদি থবাক য়াম্রক কয়া নারক্লনি, পোথারবসু নাবা ফরক্লেই, স্বর হোনবদা রাশিল্লক্লনি, হকচাং য়াম্না শোম্বরক্লনি। অসিগুম্বা অসিদা 'ঈ সি জি' লৌরগা অমদি ঈদা 'কার্ডিয়াক এনজাইম' গী চাং য়োংলগা থোমোয়গী মসলগী শরক্ল খরা শিংরে হায়বদু খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না হার্ট এটেক তৌরে হায়বসি য়ারিমখৈ থুনা খঙদোক্লবা হোৎনগদবনি। ঈ উতোংদা ঈ মতুম্না, ফুনজিল্লকপা ফনানবগীদমক্তা 'থ্রোম্বোলাইটিক ড্রগ' হায়রিবা হীদাক অসি হার্ট এটেক তৌরকপগী পূং ৬ কী মনুদা নৎত্রগা থেঙলবদা পূং ১২ গী মনুদা শীজিন্নহৌরবদি কায়বা ফংই। অদুবু হার্ট এটেক তৌরকপা অয়ায়বি থেঙনা লাইওং খঙবদগী হায়রিবা হীদাক অসি শীজিন্নবা নংদে। হোস্পিটালদা থোমোয়গী অরুবা লায়না পূং ২৪ কুপ্তা য়েংবা য়াবা 'ইন্টেসিভ কোরোনরি কেয়র য়ুনিট' (আই সি সি য়ু) থমদুনা অনাববু খুদক্তা লায়েংবা ঙমহৌরগসু অসিগুম্বা অনাবা মীওই কয়াগী খরায় কনবা ঙমগদবনি।

থোমোয়গী ঈ উতোংশিং ফুনজিল্লকপা নৎত্রগসু – ব্লড প্রেসর রাবা, ডাইবেটিস চেনবা, মরু ওইনা খ্বাঙগী মপাদা কা হেন্না নোয়থোক্তুনা হকচাংগী অরুবা লুম্ফম থোকপা চাংদগী য়াম্না হেনবা, চ্রুরু য়াম্না থকপা, হকচাং শাজেল রাৎপা, ঈদা মহাওগী শরক্ল (কোলেষ্টেরোল) হেনবা, চহী য়ামশিক্লরকপা (নূপাদা চহী ৪৫ দগী অদুগা নূপীনা চহী ৫৫ দগী) , অমদি মমা–মপাদা থোমোয়গী লায়না লৈবা মীওইশিংনচিংবা অসিদসু হার্ট এটেক থোরক্লীঙাই ওই।

ঈদা মহাওগী শরক্ল হেনগৎলক্তুনা অকায়বা থোকহল্লক্লদবা কয়াদগী ঙাকথোক্লবগীদমক ঐখোয়না মহাও (থাউ)গী শরক্ল য়াম্না য়াওবা আঢাথউঙমখলশিং, ঘি, মাখন, শঙ্গোম, শা, য়েরুক্লচিংবা চাবগী মহত্তা মনা মশিঙদগী লৌবা থাউ (সোয়াবিনদগী শুংগুম্বা) মখলশিং অমদি থাউগী শরক্ল হন্থবা লোয়ননা মশীং (ফাইবর) গী শরক্ল মনামশিং হৈ–রা অমদি হরাইনচিংবা চাবা ফৈ। নোংমগী চাংদা তল (ব্রেড) মচেং অমগী চাংদা চিঙ্গাক হন্থনা চাবদা চহী অমদা মীওই অমনা মশাগী অরুম্বদা কিলো অমগী চাংদা হন্থহনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদদি খোঙনা চৎপগী মহত্তা গারী তোংনবগী চাং হেনগৎনরকপগী হকচাং শাজেলগী চাং য়াম্না রাৎনরে। মসিমক থোমোয়গী লায়না নারক্লবগী অচৌবা মরম অমনি। হকচাং শাজেলনা মসলদা ঈ চেনবগী চাং অমদি হকচাংদা কায়বা 'ঐচ ডি এল কোলেষ্টেরোল'গী চাং হেনগৎহনবগা লোয়ননা 'কার্ডিয়াক রিজার্ভ' হায়বদি থবক শূবদা থুনা রাদবা অমসুং শদৌ থোদবগী চাং হেনগৎহল্লি। অদুমক হকচাং শাজেল নৎত্রগা থবক তৌবদা মিহল চোংবা য়াম্না থুজিক্লকপা নৎত্রগা শদৌ য়াম্না থোংলবা অদুগা থবাক নারক্লবদি শাজেল হেন্নে হায়বা খঙগদবনি।

মীওই অমনা খ্বাইদগী হেন্না হুনবা য়াবা মিহুন অসি ২২০ দগী মশাগী চহী খাইদোকপদা তারিবা মশিঙ অদুনি। শাজেল তৌবা মতমদনা মশিঙ অদুগী চাদা ৬০ শুরবা মীওই অমনা শজেল তৌবা মতমদা মিনিট অমদা মিহুল ১২৮ দগী হেন্না হুলহনবা ফত্তে।

হকচাংগী অরুম্বা হেন্নে নৎত্রগা হেন্দে হায়বসি লায়না খঙনবগীদমক্তা 'বেডি মাস ইন্দেক্স' (বি এম আই) হায়দুনা ফোর্মুলা ওইনা লৈরবা অসিদা হোক্লনা য়েংগদবনি। মসি য়েংবগী মওঙদি ইশাগী ওইরিবা হকচাংগী অরুম্বা কিলোগ্রাম মশিঙ অদুদা ইশাগী অরাংবা মিটরদা ওনবগী মশিঙ অদুগী ম্মোয়রনা য়েঙ্গোকপদা ২৫ দগী হেন্না লেন্নবদি হকচাংগী অরুম্বা হেন্নে হায়বা খঙগদৌনবনি। খ্বাঙ অমদি নিংঙোনগী খেনবগী চাং অসি নিংঙোন্না ১ ওইবা মতমদা খ্বাঙনা ০.৮৫ ওইবা চাংগী রেসিওদগী হেনগৎহল্লোইবনি।

ঈগী শরক্তা 'কোলেষ্টেরোল' না চাদা মিলিগ্রাম ২০০, 'এল. ডি ঐচ কোলেষ্টেরোল'না মিলিগ্রাম ১৩০, 'ট্রেগ্লাইসেরেড'না মিলিগ্রাম ১৫০ দগী হেলহন্দবা নৈ। হকচাংদা কায়বা 'ঐচ ডি এল কোলেষ্টরোল'না চাদা মিলিগ্রাম ৪০ দগী হন্থহল্লোইহনবি।

থম্মোয়গী লায়না নারকপদা ঈদা 'হোমোসিষ্টিন' (homocystine) রাংলবদি অচৱা ভিটামিন A12, Folic acid অমদি B6 না হন্থনবা ঙমই।

হৌজিক্কী মতমদা চাওখৎলবা নোংচুপ লমগী লৈবাকশিংদদি থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং য়াম্না হন্থনরক্লি। মসিগী মরমদি–চুরুপ থকপগী চাং হন্থনরকপা, ব্লড প্রেসর রাংলকপদা ঙম্রা লায়েংবা, চিঙ্গাক্তা ঘি থাউ অমদি চনাংগী শরক্ল হন্থনরকপগা লোয়ননা মনা–মশিং হৈ–রা মতৌক চানা চানা চাবা অমদি ঈদা কোলেষ্টেরোলগী বেরা থাংলকপা তারবসু য়াম্না ঙম্রা নীংথিনা লায়েংহৌবা অসিনচিংবনি।

অমরোমদা ভারত অমদি খা নোংপোক এসিয়াগী লৈবাকশিংদদি থম্মোয়গী লায়না নাবগী চাং অসি নহারোলশিং য়াওনা হেনগৎলক্লি। চহী খরগী মতুংদদি ভারত্তা মহীক্লা নাহনবা লায়না (ইনফেক্সস ডিজিজ) মখলনা শিহনবা মীশিঙদগীদি থম্মোয়গী লায়ননা শিহনবা মীশিঙনা হেল্লগনি। মসিগী মরম অসি – লৈবাক্কী ওইনা শেল থুমগী ফীভম ফগৎলকপদগী মী অয়ান্নবা ঘি–থাউ, শা–ঙা, য়েরুম অমদি অতৈ অথুম–অহাও হেন্না চাখৎনরকপা অদুগা হৈ–রা মনা–মশিং চাবগী চাংনা হন্থনরকপা, নূপা নূপী অনীমক্লা চুরুপ থকপগী চাং হেনগৎনরকপা, ঈশিং থকপগী মহত্তা কেলোরি য়াম্না রাংবা 'সোফ ড্রিঙ্ক' মখলশিং শীজিন্নরকপা, লৈকায় খুন্নাইগী য়ুমদা লেদুনা চাকথুমগী চিঙ্গাক চাবগী মহত্তা অচৌবা সহরগী পুন্সি মরেলদা হোটেলগী নৎত্রগা হান্নবা শেমদোক্লবা (প্রোসেস ফুড) চিঙ্গাকশিং খঙদা মপাদ তাংনরকপগী চাং য়াম্না রাংখৎলকপগী কয়া অসিনি। অদুগীসু মথক্তা শাজেলগী মহত্তা ইমুংদা ফমজীন্দুনা টি ডি য়েংবগী চাং হেনগৎনরকপগা মরম ওইদুনা থম্মোয়গী লায়না নারক্লবগী অহেনবা মচাক ওইহল্লক্লি।

থম্মোয়গী লায়নাদগী ঙাকথোক্লবগীদমক্তদি খ্বাইগী মকোক্তা চুরুপ থকপা থিংনবা সরকারনা অকনবা আইন অমা শেমবগীদরকার লৈগনি। অদুগা মীপুম খুদিমক্লা ব্লড প্রেসর রাংহন্নবা, হকচাংগী অরুম্বা হেনগৎহন্নবা হকচাং শাজেল মতীক চানা তৌবা যি–থাউ অথুম–অহাও চাবগী মহত্তা মনা–মশীং হৈ–রা শীজিন্নদুনা ঈদা মহাওগী শরক্ল হেনগৎহন্দনবা হোৎনবগী তঙাইফন্দবসু লৈগনি। অদুগা পুক্লীং রাখলবু পোথাহন্নবা (ষ্ট্রেস মেনেজমেন্ট) হোৎনবগা লোয়ননা যোগনচিংবা শাজেল তৌবা অমদি লাইনচিংবা নীদুনা পুক্লীং শান্তি ওইনা লৈহন্নবা হোৎনগদবনি। হায়রিবশিং অসিখক্তনা থম্মোয়গী লায়নাদগী লাপথোকহন্নবা হোৎনবদা খ্বাইদগী চাউবা উপাই ওইগনি।

মৈখু থকপা থাদোকপিনবগী লাঞ্জংদা কান্নরগদবা লাল্লোং খরা

অহানবা লাল্লোং

মৈখু শীজিন্নবদগী মাঙঙরিবশিং খঙদোকপিয়ুঃ–

. চুরুপ–বেরী–কাচুপ–হিদাকফু খক্তুনা মৈখু শীজিন্নবা হায়বসি নোংদ্রবা মানা শেম্বীরক্তুনা পীনবিরক্লিবা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু ইশানা ওংচ–টেজবগুম্বনি।

. মৈখু শীজিন্নবনা হকচাংগী কুচু–কুমেন মাঙহল্লি, চহীগা মপা চানদনা উনশা খুইজিলহল্লি, কোক্তা পোক মতম চাদনা হৌহল্লকপদা য়াঙশিলহল্লি, য়াগী মচু থোকহন্দে, শ্বর নমথীহল্লি অদুগা হকচাং পৃষ্নদসু নমথীবা মনম অমা চেলহল্লকই।

. নূপী–নূপা য়ুম্নানম্রিবগী পুন্সিদা মরম চাদনা পাঙ্গল শোম্বহল্লি, চীন–য়া অমদি হকচাংদা চেল্লবা নমথীবা মনম্না মরম ওইদুনা পুপী–নূপা ওইবগী হেন্না নকশিন্নগদবা মতাঙ্ক কয়াদা অমনা–অমদগী লাপথোক্লহল্লি, নৌরিবা অঙাংশিংগা য়াম্না নুংশি চান্না লৈমিন্নগদবা কয়াদগী লাপথোকহল্লি।

. হকচাং মশাদা য়াওজরকপা তোঙান–তোঙানবা লায়না–তিলনা কয়াদগী ঙাকথোকপা ঙহল্লগী শক্তিশিং হন্থহল্লকপনা মখল মখা লায়না –তিলনা থুংগল্লি, লায়না চেল্লকপদা য়াঙনা ফগৎহনবগী শক্তিসু হন্থরকপনা ফগৎপদা কুইনা চঙলকই।

. চাকথাওদা এসিডিটি, অলসর, কেনসরনচিংবা মখল মখা লায়না কয়ামরুম পোকহল্লি।

. ভারতখক্তদা চহীগী চাচত্তা মীওই লাখ কুন লোমদি মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা 'হার্ট এটেক্ত'গী খুনোং থীবা নঙনৈ, মসিগী মনুংদগী মীওই লীশিং ৩০রোমদি লায়কন্নবা ঙমদনা তাইবং থাদোক্লখি।

. হার্ট এটেক্তখক নত্তনা মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা চহী খুদিং মীওই লাখ কুননী মথক্তা ব্লড প্রেসরগী লায়না চেলহল্লি। শিংলি নাউরিশিংদা মখল মখা লায়না পোকহন্দুনা খোঙ–খুৎ অমদি হকচাংগী তাং – তাংশিংদা মতা থীনা অনাবা পোকহল্লি।

. 'ব্রেন'দা পঙথবগী লায়না পোকহল্লি।

. মীরোনবীনা মৈখু শীজিন্নরবদি মরু ওইনা নূপা ওইনা পোক্লক্কদবা অঙাংগী ঈদি গর্ভনুংদা কায়বগী থৌদোক য়াম্না মরাঙ্ক কায়, অঙাং ওইনা পুক্লংদা নৎত্রগা পোক্লবা তুংদা শিবগী চাংসু য়াম্না রাংই।

. ভারতখক্তদা চুরুপ মৈখু শীজিন্নবনা থোকহল্লকপা মখল মখা লায়না কয়ানা মরম ওইদুনা চহী খুদিংগী মীওই লাখ তরারোম শিহল্লি।

. মৈখু শীজিন্নবনা মরম ওইদুনা ফংহল্লিবা অশুক কিনীঙাই ওইশ্র–ওইশ্রবা মওঙ ময়াম অসিগী মথক্তা, মৈখু শীজিন্নবনীদমক্তা নোংমগী খরচ তৌহিন্নবা শেল–খুমশিং অদুগী হিসাব হাইফেক্তে চাউরাক্লা হোত্তোক্লুনা য়েংবিন্নু।

অনীশুবা লাল্লোং

মৈখু শীজিন্নরেরোই খনবা হৌবিন্নুঃ–

. মৈখু শীজিন্নবা তোক্তবা য়াম্রে হায়না কয়া খনবিন্নু। মদু পাঙথোকপদা কয়া–য়াম্না অরাবা ওইগনি হায়নগী খনবিবা তৌবিরুদনা 'রাংশৈখে রাজসনু মসিদদি তোক্লগে ' হায়বরোমদা হঞ্জিনা হঞ্জিন খনবিন্নু।

. মৈখু শীজিন্নরেরোই খনবা হৌবিরকপদগীদি মাহৌশাগী ওইরকপা ইশাগী নুংতিগী ওইবা থৌওঙ পরীংশিংদা খরা খরা হোংদোকপা হৌবিন্নু। মখোয়শিংসি করম্না নূপীনো হায়বদা মথক্তা পিগ্রিবা মখল ৮ সিগী মনুংদা য়াম্না য়াওগললি। মখোয়না ডাক্তরদা করি ৱারি পীবগে হায়বদু অমুক য়েঙলসি,

১. অনাবা যাওদবামতুম (Painless lump) অমা খোমদা থেঙনৈ হায়রিবা লম্প অসি খুৎনা পায়বদা কোয়চেন চেললি (Freely mobile) খোমগী উনশা (overlying skin) অদু লম্প অদু লম্প অদুদা নপশিনদে (not attached) হায়রিবা লম্প অসি অকোয়বা মচা পিশক পিকপা নৎত্রগা নুঙদৌনা কনবা ওইবসু য়াই।

২. খোমজিন্দগী মচুম তাবদগী মহাক হোসপিতালদা লাকপনি, মসিনা কেনসরগী অহানবা হৌরপনি হায়না য়াই।

৩. খোমজিন চিঙশিললকপা (Nipple retrection) নুমিৎ খুদিঙগী খোমজিন অসি অসুম অসুম চিঙশিল্লকই।

৪. খোমদা অপোম্বা অমদি নাই চাবগী ৱারিসু লিবা য়াওই।

৫. থবাক্তা য়াম্না নাবা, খ্বাঙদা য়াম্না নাবা পুক মনুঙদা য়াম্না নাবা (Due to Secanda ries) অসিনচিংবা ৱারি পি, মসিগী ফিভম য়ৌগ্রবদি শিগবনা কুইদ্রে অদুনা খোমদা করিগুম্বা খরা হেক থোক্লক্লপদা নুমিৎ অদুদা ডাক্তরগা তানহৌগদবনি।

ডাক্তরনা করি তৌবা ঙমবগে হায়বদু অমুক য়েংলসি। অহানবা হেক হৌরকপদা কেন্সরনি খঙলবদি ওপরেসন তৌগদবনি কেন্সর খুঙবা খোম অদু লোয়না লৌথোকপ্রবনি খোম অদুদা নৎত্রগা মখাদা লৈরিবা Muscle অদুসু লৌথোকপ্রবনি। খোম লৌথোকপ্রবসু নূপী অদু নিঙবা কায়হনলোয়দৌবনি, aspre তৌগদবনি য়াম্না থেংজিনপ্রবদি ওপরেসন তৌবদা কান্নদে অদুনা।

খোমগী লায়নাশিং

ডা কান্না

অঙাং ওইরিঙৈদদি নূপা অমদি নূপী অনিগী খোমসি থোইদোক্লা খেংনবা হায়নদু লৈতে অদুবু চহি ১২–১৪ হায়রকপা মতমদা (প